

स्वः र विनास

एका आर्ततेने घातली स्वतःसी हाक
अ, ऊ, म मद्र समानकालीन उत्तारक
वैखरी नाद करी आघात प्रतिभास शीण
चेतना संलोल पवरित ठाई मंत्र ॐ ॐ ॐ ॥
बहिस्त मन इन्द्रिय ऐकी बहिस्त ध्वनि
अंतर्नाद निर्गुणी अनाहत स्पंदनातूनी
व्यवधान भक्ती पूर्वक चलन सुषुम्णेतुनी
ऊर्ध्व रेत चालना स्थापली ब्रह्म रंधातुनी ॥
हृदय चेतनाचें स्थानी व्याप्त वायू आकाश
पूरक कुभक रेचक विधि इडा पिंगला विशेष
सुषुम्णा मार्गे अवरुद्ध प्राणापान विचक्षणी
व्यवधान भक्ती पूर्वक चलन सुषुम्णेतुनी ॥
ऊर्ध्व रेत चालना स्थापली ब्रह्म रंधातुनी
ऐकू येई कधी अनोळखी भूषण अर्श ध्वनी
श्रवणी स्मार्त अनाहत परमप्रेत आनंददुणी
स्व आत्ता हरपले चेतना लीन तत्पर झणी ॥

